

## **TRASA NA BIEGÓWKI W WOSIR DRZONKÓW!**

Wszędzie tam, gdzie śniegu jest pod dostatkiem, otwierają się nowe możliwości... Tym razem WOSiR Drzonków wspólnie z Piotrem Tarasewiczem podjął wyzwanie stworzenia trasy dla narciarzy biegowych! Dzisiaj (10 lutego br.) powstała nasza bezpieczna i dobrze oświetlona trasa biegowa. Prowadzi ona dookoła parkuru (300 m). Jest to doskonałe miejsce do wykonania rozgrzewki lub pełnego treningu biegowego z wyjazdem na leśne ścieżki. Trasa ta jest idealnym miejscem nie tylko dla dorosłych ale i małych dzieci, które wraz z rodzicami mogą rozpocząć swoją przygodę z biegówkami. Jazdę na nartach biegowych można zacząć absolutnie w każdym wieku. bieganie na nartach, jest łatwiejsze, bezpieczniejsze od narciarstwa zjazdowego i dostępne na wyciągnięcie ręki. Poruszając się w specjalnie założonym śladzie - śnieżnych „koleinach” – wykonujemy trening aerobowy dla wielu naszych mięśni. Nie pozostaje nic innego, jak ruszyć na rodzinną biegową wyprawę. Zapraszamy i dziękujemy Panu Piotrowi za przygotowanie trasy!